

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа-интернат № 5 г. Нижнеудинск»

Методическим советом  Протокол от 23.08.2019 № 1	Согласовано:  Зам. директора по УВР <i>Тигусова Н.А.</i> Тигусова Н.А.  30.08.2019	УТВЕРЖДЕНО  Приказом от 02.09.2019 № 07-од
--	--	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура»  
5,6,7,8,9 классы

Разработана на основе программы «Физическая культура. 5-9 классы» В.И. Ляха, издательство «Просвещение» 2014 год, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации. Преподавание ведется по учебникам по Физической культуре для общеобразовательных учреждений (5-6-7 классы, 8-9 классы), автор: В.И. Лях, издательство «Просвещение», Москва, 2017 г.

Разработчик программы:  
Учитель физической культуры  
Костылев С.М.

2019- 2020 учебный год

## Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

### 1.1. Личностные результаты

**Российская гражданская идентичность** (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

**Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию** на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

**Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем** на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Сформированность целостного мировоззрения**, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

**Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.** Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

**Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни** в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в

жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

**Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;** интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Развитость эстетического сознания** через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

**Сформированность основ экологической культуры,** соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **1.2. Метапредметные результаты**

### **Регулятивные УУД**

**Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.**

**Обучающийся сможет:**

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;  
идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;  
выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;  
ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  
формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;  
обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

**Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.**

**Обучающийся сможет:**

определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

**Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.**

**Обучающийся сможет:**

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

**Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.**

**Обучающийся сможет:**

определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

### **Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.**

#### **Обучающийся сможет:**

наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;  
соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;  
принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;  
самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;  
ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;  
демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

**Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.**

#### **Обучающийся сможет:**

-выделять явление из общего ряда других явлений;  
-определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;  
-строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;  
-строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;  
-излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;  
самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;  
-вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;  
объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);  
выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;  
делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

**Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.**

### **Обучающийся сможет:**

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

### **Коммуникативные УУД**

**Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.**

#### **Обучающийся сможет:**

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

## **1.3. Предметные результаты**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой,

спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## II. Содержание курса

### 2.1. Содержание курса 5 класса

№	Раздел программы	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
1	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Выполнять различные виды ходьбы и бега. Знать основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правильно выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами, выполнять игровые действия в подвижных играх. Правильно выполнять упражнения в подтягивании, выполнять игровые действия в подвижных играх. Правильно выполнять упражнения в поднимании туловища, выполнять игровые действия в подвижных играх. Демонстрировать метание малого мяча с места на дальность. Выполнять игровые действия в подвижных играх. Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега.</p>	24 часа	<p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p>	<p>Освоение техники выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применение беговых, прыжковых, метательных упражнений для развития физических качеств. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Соблюдение техники безопасности на занятиях легкой атлетики. ОФП. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.</p>
2	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Футбол.</b></p> <p>Выполнять общую разминку, передачу и остановку мяча. ведение мяча по прямой и с изменением направления. удары по воротам. удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы,</p>	12 часов	<p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p> <p>Игровая</p>	<p>Изучение игровых приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности.</p>



	правила выполнения эстафет. удары по воротам.			Совместные занятия футболом, осуществление судейства игры. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
<b>3</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b> Выполнять разминку с мячом в парах, знать технику выполнения ведения мяча, правила игры в мини-баскетбол.	<b>6 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Овладение основными приемами игры в баскетбол. Освоение техники игровых приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
<b>4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Знать технику выполнения кувырка вперед, назад из положения упор присев, выполнять эстафеты. Знать технику выполнения стойки на лопатках. Выполнять разминку на матах знать технику выполнения кувырка назад, вперед. знать технику выполнения стойки на лопатках.	<b>12 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Различение строевых команд, выполнение строевых приемов. Овладение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
<b>5</b>	<b>Конькобежная подготовка</b> Выполнять скольжение после отталкивания. Выполнять скольжение на двух ногах, на одной ноге. Выполнять разминку на месте и в движении. Знать технику бега по прямой, торможения «плугом» и параллельными коньками.	<b>20 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Соблюдение техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. Освоение техники бега. Освоение бега по прямой, технику

	Знать технику выполнения поворота перебежкой. Знать технику бега по радиусу. Знать технику выполнения бега с изменением скорости и направления.			выполнения поворота перебежкой, бега по радиусу, бега с изменением скорости и направления. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
<b>6</b>	<b>Лыжная подготовка</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом. одновременным бесшажным ходом. Знать как работают руки с лыжными палками, как ставить лыжи на подъёме. поворот переступанием. Знать тактику и технику преодоления дистанции 2, 3 километра.	<b>22 час</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Соблюдение правил техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники лыжных ходов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности техники лыжных ходов. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в время занятий. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
<b>7</b>	<b>Волейбол</b> Знать технику выполнения стойки игрока и перемещения в стойке, технику передачи мяча сверху. Приёма снизу двумя руками. Правила игры в пионербол	<b>6 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Овладение основными приемами игры в волейбол. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдение техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
<b>ВСЕГО</b>		<b>102 часа</b>		

## 2.2. Содержание курса 6 класса

№	Раздел программы	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
1	<p><b>Лёгкая атлетика</b>  Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями. Специальные беговые упражнения, высокий старт, бег 15, 20 , 30 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 метров, прыжки в длину с места. Бег 60 метров с низкого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с места на дальность. Бег до 8 минут в умеренном темпе. Бег 1000 метров. Бег до 15 минут по пересечённой местности. Челночный бег 3*10. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Подтягивание в висе на высокой перекладине (м), в висе лёжа на низкой перекладине (д).</p>	24 часа	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Освоение техники выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применение беговых, прыжковых, метательных упражнений для развития физических качеств. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Соблюдение техники безопасности на занятиях легкой атлетики. ОФП. ОРУ. Эстафеты
2	<p><b>Футбол</b>  Техника безопасности при занятиях футболом, правила игры в футбол, передача и остановка мяча внутренней частью стопы и подошвой. Удары по воротам подъёмом и внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов. Передача мяча на месте и в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча, удар по воротам.</p>	12 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Изучение игровых приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности.

				Совместные занятия футболом, осуществление судейства игры. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
3	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Техника безопасности. Стойка игрока, способы перемещения. Передача мяча от груди двумя руками на месте. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ведение мяча. Эстафеты с элементами техники баскетбола.</p>	6 час	<p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p> <p>Игровая</p>	<p>Овладение основными приемами игры в баскетбол. Освоение техники игровых приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.</p>
4	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Техника безопасности на уроках гимнастики, строевые упражнения, перекаты на спине и животе, кувырок вперед из положения упор присев. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Кувырок вперед – назад слитно из положения упор присев. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Стойка на лопатках.</p>	13 часов	<p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p> <p>Игровая</p>	<p>Различение строевых команд, выполнение строевых приемов. Овладение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений. ОФП. ОРУ.</p>

				Эстафеты Подвижные игры.
<b>5</b>	<b>Конькобежная подготовка</b> Техника безопасности на уроках конькобежной подготовки, стойка конькобежца. Упражнения в равновесии. Катание на коньках в умеренном темпе. Торможение «плугом». Торможение на параллельных коньках. Бег по прямой коротким шагом (ударным шагом). Бег по прямой длинным (скользящим) шагом. Бег по прямой спиной вперёд. Бег перебежкой по радиусу. Сочетание изученных элементов техники бега на коньках. Поворот перебежкой. Бег с изменением скорости и направления.	<b>20 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Соблюдение техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. Освоение техники бега. Освоение бега по прямой, технику выполнения поворота перебежкой, бега по радиусу, бега с изменением скорости и направления. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
<b>6</b>	<b>Лыжная подготовка</b> Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 километра. Прохождение дистанции 3 километра.	<b>21 час</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Соблюдение правил техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники лыжных ходов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности техники лыжных ходов. Осуществление самоконтроля за физической

				нагрузкой в время занятий. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
7	<b>Волейбол</b> Техника безопасности, терминология волейбола. Верхняя и нижняя передача. Передача мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация: приём, передача, удар.	<b>6 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Овладение основными приемами игры в волейбол. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдение техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.

### 2.3. Содержание курса 7 класса

№	Раздел программы	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
1	<b>Лёгкая атлетика</b> Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. СБУ. Бег с низкого старта до 30м. Бег с низкого старта до 60 метров. Бег 30 метров; прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег до 8 минут в умеренном темпе. Бег 1000 метров. Бег до 15 минут по пересечённой местности. Прыжок в высоту с разбега. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой в висе лёжа (д). Поднимание туловища в положении лёжа согнув ноги; прыжок в длину с разбега согнув ноги.	<b>21 час</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Освоение техники выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применение беговых, прыжковых, метательных упражнений для развития физических качеств. Взаимодействие со сверстниками в процессе

				совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Соблюдение техники безопасности на занятиях легкой атлетики. ОФП. ОРУ. Эстафеты
2	<p><b>Футбол</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях футболом. Остановка и передача мяча на месте и в движении. Остановка и передача мяча на месте и в движении. Удары по воротам. Передача мяча без сопротивления защитника в парах-тройках. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы. Удар по воротам. Удар по воротам.</p>	12 часов	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Изучение игровых приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности. Совместные занятия футболом, осуществление судейства игры. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
3	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Передача мяча. Броски в движении после двух шагов. Бросок в корзину с пассивным противодействием. Перехват мяча. Комбинация: передача, ловля, ведение, бросок. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола.</p>	13 часов	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Овладение основными приемами игры в баскетбол. Освоение техники игровых приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых

				приемов. Соблюдение техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
4	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках и руках согнув ноги к голове (м). кувырок назад в полушпагат (д). Подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок (м). Махом одной толчком другой, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д). Лазанье по канату. Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см (м). Прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> (конь в ширину, высота 110 см (д).	9 часов	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Различение строевых команд, выполнение строевых приемов. Овладение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
5	<b>Конькобежная подготовка</b> Техника безопасности на уроках конькобежной подготовки. Основы техники катания на коньках. Бег на коньках по прямой. Техника торможения. Торможение на параллельных коньках. Бег по прямой коротким шагом. Бег по прямой длинным шагом. Бег перебежкой по радиусу.	20 часов	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Соблюдение техники безопасности на занятиях конькобежной подготовкой. Освоение техники бега. Освоение бега по прямой, технику выполнения поворота перебежкой, бега по радиусу, бега с изменением скорости и направления. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные



6	<p><b>Лыжная подготовка</b>  Бег перебежкой по радиусу. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение плугом. Торможение и поворот упором, переступанием, «полуплугом». Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом и прыжком. Спуск в высокой, средней, низкой стойке, в стойке отдыха. Преодоление спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 2 км. Прохождение дистанции 3 км.</p>	21 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая	игры. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники лыжных ходов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности техники лыжных ходов. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в время занятий. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
7	<p><b>Волейбол</b>  Верхняя передача мяча, приём двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.</p>	6 часов	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Овладение основными приемами игры в волейбол. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдение техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты

				Подвижные игры.
--	--	--	--	-----------------

#### 2.4. Содержание курса 8 класса

№	Раздел программы	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
1	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт от 30 до 60 метров, стартовый разбег, бег по прямой. Бег с низкого старта до 30 метров. Бег 30 метров; прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Бег 1000 метров. Бег до 2000м (м); 1500м (д). Бег 1500м по пересечённой местности. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. подтягивание в висе на высокой перекладине (м), в висе лёжа на низкой перекладине (д). Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.</p>	21 час	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Освоение техники выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применение беговых, прыжковых, метательных упражнений для развития физических качеств. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Соблюдение техники безопасности на занятиях легкой атлетики. ОФП. ОРУ. Эстафеты
2	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях баскетболом. Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Передача мяча в тройке по восьмёрке. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным противодействием. Бросок</p>	18 часов	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Овладение основными приемами игры в баскетбол. Освоение техники игровых приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе

	мяча с места и в движении после 2-х шагов.			совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
<b>3</b>	<b>Волейбол</b> Техника безопасности, терминология волейбола. Верхняя и нижняя передача. Передача мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация: приём, передача, удар.	<b>15 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Овладение основными приемами игры в волейбол. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдение техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b> Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Поворот переступанием. Спуск в высокой, средней, низкой стойке, в позе отдыха. Преодоление контруклона. Сочетание изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км, 4,5км.	<b>18 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Соблюдение правил техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники лыжных ходов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение

				<p>техники безопасности</p> <p>техники лыжных ходов.</p> <p>Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в время занятий.</p> <p>ОФП. ОРУ.</p> <p>Эстафеты</p> <p>Подвижные игры.</p>
<b>5</b>	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты на спине и животе. Кувырок вперёд. Кувырок вперёд и назад. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Длинный кувырок вперёд (м); кувырок вперёд и назад (д). Стойка на голове и руках (м); кувырок вперёд и назад (д). Прыжки со скакалкой.</p>	<b>18 часов</b>	<p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p> <p>Игровая</p>	<p>Различение строевых команд, выполнение строевых приемов.</p> <p>Овладение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой.</p> <p>Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>ОФП. ОРУ.</p> <p>Эстафеты</p> <p>Подвижные игры.</p>
<b>6</b>	<p><b>Футбол</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях футболом; терминология, правила игры в футбол. Ведение мяча. Остановка и передача мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам.</p>	<b>6 часов</b>	<p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p> <p>Игровая</p>	<p>Изучение игровых приемов.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p> <p>Совместные занятия</p>

				футболом, осуществление судейства игры. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
7	<b>Лапта</b> Техника безопасности на уроках лапты; правила игры в лапту. Бросок и ловля мяча. Удары по мячу. Игра в расстановке 2:2:2.	<b>6 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Овладение основными приемами игры в лапту. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдение техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.

### 2.5. Содержание курса 9 класса

№	Раздел программы	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
1	<b>Лёгкая атлетика</b> Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Повторный бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Бег 1000 метров; подтягивание в висе (м); в висе лёжа на низкой перекладине (д). Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. Бег до 2000 м без учёта времени. 1500м (д). Бег по полосе препятствий. Бег до 10-12 минут в умеренном темпе. Кросс до 3000м. Передача эстафетной палочки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег 30	<b>21 час</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Освоение техники выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применение беговых, прыжковых, метательных упражнений для развития физических качеств. Взаимодействие со сверстниками в

	метров; прыжок в длину с места. Бег 1000м; подтягивание (м), вис на согнутых руках (д).			процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Соблюдение техники безопасности на занятиях легкой атлетики. ОФП. ОРУ. Эстафеты
2	<b>Баскетбол</b> Техника безопасности при занятиях баскетболом. Передача мяча на месте и в движении. Ведение с изменением направления и скорости. Передача мяча в движении в «тройке по восьмёрке». Бросок в корзину в два шага после ведения. Бросок мяча в прыжке после ведения и остановки. Позиционное нападение и личная защита.	<b>18 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Овладение основными приемами игры в баскетбол. Освоение техники игровых приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
3	<b>Волейбол</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя и нижняя передача. Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в нападении. Игра в защите.	<b>15 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Овладение основными приемами игры в волейбол. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдение

				техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
4	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Терминология. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременные ходы. Переход с попеременных на одновременные ходы. Преодоление контруклона. Торможение и повороты. Подъём в гору. Спуск с горы. Коньковый ход. Переход с классических ходов на коньковые и наоборот. Лыжные эстафеты. Прохождение дистанции до 5 км.</p>	18 часов	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Соблюдение правил техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники лыжных ходов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности техники лыжных ходов. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в время занятий. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
5	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Подъём переворотом (м), подтягивание в висе лёжа (д). Подъём переворотом (м), подтягивание в висе лёжа (д). Кувырок вперёд из упора присев, кувырок назад. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м), равновесие на одной; выпад вперёд, кувырок вперёд (д). Из упора присев спиной стойка на голове и руках (м), мост из положения стоя с помощью</p>	18 часов	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Различение строевых команд, выполнение строевых приемов. Овладение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Овладение

	(д). Лазание по канату в три приёма. Прыжок согнув ноги (козёл в длину высота 115 см (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д).			техникой выполнения гимнастических упражнений. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
<b>6</b>	<b>Футбол</b> Техника безопасности на занятиях футболом; терминология, правила игры в футбол. Остановка и передача внутренней и внешней частью стопы. Остановка подошвой. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	<b>6 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Изучение игровых приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Соблюдение техники безопасности. Совместные занятия футболом, осуществление судейства игры. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные игры.
<b>7</b>	<b>Лапта</b> Техника безопасности на уроках лапты; правила игры в лапту. Бросок и ловля мяча. Удары по мячу. Игра в расстановке 2:2:2.	<b>6 часов</b>	Фронтальная Индивидуальная Групповая Игровая	Овладение основными приемами игры в лапту. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдение техники безопасности. ОФП. ОРУ. Эстафеты Подвижные



### 3. Тематическое планирование

#### 3.1. Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Раздел. Основы знаний</b>	В процессе занятий
	<b>1 четверть(27 часов)</b>	
	<b>Раздел. Лёгкая атлетика (15 ч)</b>	
1	Безопасное поведение на уроках лёгкой атлетики. Терминология л/а упражнений.	1
2	Специальные беговые упражнения.	1
3	Повторное пробегание отрезков 30 метров с высокого старта.	1
4	Бег 30 метров, прыжок в длину с места.	1
5	Метание малого мяча с места.	1
6-8	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	3
9	Метание малого мяча на точность.	1
10	Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	1
11	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	1
12	Бег до 8 минут в умеренном темпе.	1
13	Бег до 10 минут в равномерном темпе.	1
14	Бег до 12 минут.	1
15	Бег 1000 метров.	1
	<b>Спортивные игры. (Футбол(6ч)).</b>	
16	Техника безопасности при занятиях футболом, правила игры в футбол.	1
17-18	Передача и остановка мяча внутренней частью стопы.	2
19	Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	1
20	Удары по воротам подъёмом и внутренней стороной стопы.	1
21	Комбинации из освоенных элементов.	1
	<b>Баскетбол (6ч)</b>	
22	Техника безопасности. Стойка игрока, способы перемещения.	1
23	Передача мяча от груди двумя руками на месте.	1
24	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой по прямой.	1
25	Ведение мяча с изменением направления.	1
26	Передача и ведение мяча.	1
27	Эстафеты с элементами техники баскетбола.	1
	<b>2 четверть (21 час)</b>	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)</b>	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
29	Кувырок вперёд из положения упор присев.	1
30	Кувырок назад из положения упор присев.	1
31	Кувырок вперёд и назад из положения упор присев.	1
32	Кувырок вперёд – назад слитно.	1

33-34	Стойка на лопатках.	2
	<b>Конькобежная подготовка (14 часов)</b>	
35	Техника безопасности на уроках конькобежной подготовки.	1
36	Положение ног и туловища конькобежца.	1
37	Скольжение на двух коньках после отталкивания одной ногой.	1
38	Скольжение на двух ногах.	1
39-40	Скольжение на одной ноге (правой и левой).	2
41-42	Торможение «плугом».	2
43	Бег по прямой коротким шагом (ударным шагом).	1
44	Бег по прямой длинным (скользящим) шагом.	1
45	Бег по прямой спиной вперёд.	1
46	Бег перебежкой.	1
47	Торможение на параллельных коньках.	1
48	Сочетание изученных элементов техники бега на коньках.	1
	<b>3 четверть (30 часов)</b>	
	<b>Лыжная подготовка (22час)</b>	
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1
50-55	Попеременный двухшажный ход.	6
55-56	Одновременный бесшажный ход.	2
57-58	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный лыжный ход.	2
59-60	Подъём «полуёлочкой».	2
61	Торможение «плугом».	1
62-64	Поворот переступанием.	3
65-66	Прохождение дистанции 2 километра	2
67-69	Прохождение дистанции 3 километра.	3
	<b>Конькобежная подготовка (6 Часов)</b>	
70	Коньки. Техника безопасности. Бег по прямой; торможение «плугом».	1
71-72	Бег по прямой; торможение параллельными коньками.	2
73	Поворот перебежкой.	1
74	Бег по радиусу.	1
75	Бег с изменением скорости и направления.	1
	<b>Гимнастика (Акробатика) (6ч)</b>	
76	Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Кувырок вперёд.	1
77	Кувырок назад.	1
78	Кувырок вперёд и назад.	1
	<b>4 четверть (24ч)</b>	
79-81	Стойка на лопатках.	3
	<b>Лёгкая атлетика (9ч)</b>	
82	Правила техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10.	1
83-85	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	3
86-88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	3
89	Тестирование в беге на дистанцию 30 метров, в прыжках в длину с места.	1
90	Тестирование в беге на дистанцию 1000 метров, в подтягивании в висе на высокой перекладине (м), в висе лёжа	1

	на низкой перекладине (д).	
	<b>Футбол (6ч)</b>	
91	Техника безопасности во время занятий футболом, передача мяча на месте и в движении. Тест в поднимании туловища.	1
92-93	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	2
94	Ведение мяча.	1
95-96	Ведение мяча, удар по воротам.	2
	<b>Волейбол (6ч)</b>	
97	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
98-99	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	2
100-102	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Приём снизу двумя руками.	3

### 3.2. Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Раздел. Основы знаний</b>	В процессе занятий
	<b>1 четверть(27 часов)</b>	
	<b>Раздел. Лёгкая атлетика (15 ч)</b>	
1	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями.	1
2	Специальные беговые упражнения, высокий старт, бег 15, 20 , 30 м.	1
3-4	Низкий старт, стартовый разгон.	2
5	Бег 30 метров, прыжки в длину с места.	1
6-7	Бег 60 метров с низкого старта.	2
8-9	Прыжок в длину с разбега.	2
10-11	Метание малого мяча с места на дальность.	2
12	Бег до 8 минут в умеренном темпе.	1
13	Бег 1000 метров.	1
14-15	Бег до 15 минут по пересечённой местности.	2
	<b>Спортивные игры. (Футбол(6ч)).</b>	
16	Техника безопасности при занятиях футболом, правила игры в футбол, передача и остановка мяча внутренней частью стопы и подошвой.	1
17-18	Удары по воротам подъёмом и внутренней стороной стопы.	2
19-20	Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	2
21	Комбинации из освоенных элементов.	1
	<b>Баскетбол (6ч)</b>	

22	Техника безопасности. Стойка игрока, способы перемещения	1
23	Передача мяча от груди двумя руками на месте.	1
24	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой по прямой.	1
25	Ведение мяча с изменением направления.	1
26	Передача и ведение мяча.	1
27	Эстафеты с элементами техники баскетбола.	1
	<b>2 четверть (21 час)</b>	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)</b>	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики, строевые упражнения, перекаты на спине и животе, кувырок вперёд из положения упор присев.	1
29-30	Кувырок вперёд и назад из положения упор присев.	2
31	Кувырок вперёд – назад слитно из положения упор присев.	1
32	Два кувырка вперёд слитно.	1
33-34	Мост из положения стоя с помощью.	2
	<b>Конькобежная подготовка (14 часов)</b>	
35	Техника безопасности на уроках конькобежной подготовки, стойка конькобежца.	1
36	Упражнения в равновесии.	1
37-38	Катание на коньках в умеренном темпе.	2
39-41	Торможение «плугом».	3
42	Торможение на параллельных коньках.	1
43	Бег по прямой коротким шагом (ударным шагом).	1
44	Бег по прямой длинным (скользящим) шагом.	1
45	Бег по прямой спиной вперёд.	1
46	Бег перебежкой по радиусу.	1
47-48	Сочетание изученных элементов техники бега на коньках.	2
	<b>3 четверть (30 часов)</b>	
	<b>Лыжная подготовка (21час)</b>	
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1
50-54	Попеременный двухшажный ход.	5
55-56	Одновременный бесшажный ход.	2
57-58	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный лыжный ход.	2
59-60	Подъём «полуёлочкой».	2
61	Торможение «плугом».	1
62-64	Поворот переступанием.	3
65-66	Прохождение дистанции 2 километра.	2
67-69	Прохождение дистанции 3 километра.	3
	<b>Конькобежная подготовка (6 часов)</b>	
70	Коньки. Техника безопасности. Бег по прямой, торможение «плугом».	1
71-72	Бег по прямой, торможение параллельными коньками.	2
73-74	Поворот перебежкой.	2
75	Бег с изменением скорости и направления.	1
	<b>Гимнастика (Акробатика) (6ч)</b>	
76	Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Кувырок вперёд.	1
77	Кувырок назад.	1
78	Кувырок вперёд и назад.	1
	<b>4 четверть (24ч)</b>	

79-81	Стойка на лопатках.	3
<b>Лёгкая атлетика (9ч)</b>		
82	Правила техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10.	1
83-85	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	3
86-88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	3
89	Тестирование в беге на дистанцию 30 метров, в прыжках в длину с места.	1
90	Тестирование в беге на дистанцию 1000 метров, в подтягивании в висе на высокой перекладине (м), в висе лёжа на низкой перекладине (д).	1
<b>Футбол (6ч)</b>		
91	Техника безопасности во время занятий футболом, передача мяча на месте и в движении. Тест в поднимании туловища.	1
92-93	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	2
94	Ведение мяча.	1
95-96	Ведение мяча, удар по воротам.	2
<b>Волейбол (6ч)</b>		
97	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
98-99	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте, приём двумя руками снизу.	2
100-102	Нижняя прямая подача.	3

### 3.3. Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Раздел. Основы знаний</b>	В процессе занятий
	<b>1 четверть (24 часа)</b>	
	<b>Лёгкая атлетика (15 часов).</b>	
1	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1
2	СБУ. Бег с низкого старта до 30м.	1
3	СБУ. Бег с низкого старта до 60 метров.	1
4	Бег 30 метров; прыжок в длину с места.	1
5	Бег 30 метров.	1
6-8	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	3
9-11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	3
12	Бег до 8 минут в умеренном темпе.	1
13	Бег 1000 метров.	1
14-15	Бег до 15 минут по пересечённой местности.	2
	<b>Спортивные игры. Футбол (6ч)</b>	
16	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях футболом.	1

17	Остановка и передача мяча на месте и в движении.	1
18	Остановка и передача мяча на месте и в движении. Удары по воротам.	1
19-20	Передача мяча без сопротивления защитника в парах-тройках.	2
21	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1
<b>БАСКЕТБОЛ (13)</b>		
22	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Передача мяча.	1
23-24	Броски в движении после двух шагов.	2
<b>2 четверть (24 часа )</b>		
25	Броски в движении после двух шагов.	1
26-27	Бросок в корзину с пассивным противодействием.	2
28	Перехват мяча.	1
29	Комбинация: передача, ловля, ведение, бросок.	1
30	Позиционное нападение.	1
31-32	Нападение быстрым прорывом.	2
33-34	Игра по правилам мини-баскетбола.	2
<b>Конькобежная подготовка (14 часов)</b>		
35	Техника безопасности на уроках конькобежной подготовки.	1
36	Основы техники катания на коньках	1
37-38	Бег на коньках по прямой.	2
39-41	Техника торможения.	3
42	Торможение на параллельных коньках.	1
43	Бег по прямой коротким шагом.	1
44-45	Бег по прямой длинным шагом.	2
46-47	Бег перебежкой по радиусу.	2
48	Сочетание изученных элементов.	1
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ (30 ЧАСОВ)</b>		
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 ЧАС)</b>		
49	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
51	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
52	Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение плугом.	1
53-54	Торможение и поворот упором, переступанием, «полуплугом».	2
55	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	1
56	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
57	Поворот на месте махом и прыжком.	1
58	Спуск в высокой, средней, низкой стойке, в стойке отдыха.	1
59-60	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.	2
61-62	Преодоление спусков и подъёмов.	2
63-66	Прохождение дистанции 2 км.	4
67-69	Прохождение дистанции 3 км.	3
<b>КОНЫКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6 ЧАСОВ)</b>		
70-71	Бег по прямой; торможение «плугом».	2
72	Бег по прямой, торможение «плугом» и параллельными коньками.	1
73-74	Бег по повороту перебежкой.	2
75	Бег с изменением скорости и направления.	1
<b>ГИМНАСТИКА (АКРОБАТИКА) (13ч)</b>		
76-78	Кувырок вперёд в стойку на лопатках и руках согнув ноги к голове (м). кувырок назад в полушпагат (д).	3

<b>4 ЧЕТВЕРТЬ (24Ч)</b>		
79-80	Подъём переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок (м). Махом одной толчком другой, подъём переворотом в упор на нижнюю жердь (д).	2
81-82	Лазанье по канату.	2
83-84	Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см (м). Прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> (конь в ширину, высота 110 см (д).	2
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (6ч)</b>		
85	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега.	1
86-87	Прыжок в высоту с разбега.	2
88	Бег 30 метров; прыжок в длину с места.	1
89	Бег 1000 метров; подтягивание на высокой перекладине (м)., на низкой в висе лёжа (д).	1
90	Поднимание туловища в положении лёжа согнув ноги; прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1
<b>Футбол (6ч)</b>		
91	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях футболом. Передача мяча внутренней стороной стопы.	1
92	Передача мяча внутренней стороной стопы.	1
93-94	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы.	2
95-96	Удар по воротам.	2
<b>Волейбол (6ч)</b>		
97	Вводный урок.	1
98-99	Верхняя передача мяча, приём двумя руками снизу.	2
100-101	Нижняя прямая подача.	2
102	Нижняя боковая подача.	1

#### 3.4. Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Раздел. Основы знаний</b>	В процессе занятий
<b>1 четверть (27 часов)</b>		
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>		
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
2-3	Низкий старт от 30 до 60 метров, стартовый разбег, бег по прямой.	2
4	Бег с низкого старта до 30 метров	1
5	Бег 30 метров; прыжок в длину с места.	1
6	Прыжок в длину с разбега	1
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1

8	Метание малого мяча.	1
9	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Бег 1000 метров.	1
11	Бег до 2000м (м); 1500м (д).	1
12	Бег 1500м по пересечённой местности.	1
13	Передача эстафетной палочки.	1
14	Встречная эстафета.	1
15	Круговая эстафета.	1
	<b>Раздел. Спортивные игры (18 часов) (баскетбол)</b>	
16	Терминология, правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
17	Передача мяча на месте и в движении.	1
18	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках.	1
19	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением.	1
20-21	Передача мяча в тройке по восьмёрке.	2
22	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1
23	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1
24	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным противодействием.	1
25-27	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов.	3
	<b>2 четверть (21 час)</b>	
28-29	Штрафной бросок.	2
30	Позиционное нападение.	1
31	Игровое взаимодействие 2:2, 3:3; 4:4; 5:5.	1
32	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
33	Игра по правилам баскетбола.	1
	<b>Волейбол (15 час)</b>	
34	Вводный урок: техника безопасности, терминология волейбола.	1
35-36	Верхняя и нижняя передача	2
37	Передача мяча над собой	1
38-39	Передача мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2
40-42	Нижняя прямая подача	3
43-45	Прямой нападающий удар.	3
46-47	Верхняя прямая подача.	2
48	Комбинация: приём, передача, удар.	1
	<b>3 четверть (30 часов)</b>	
	<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>	
49	Вводный урок. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1
50	Попеременный двухшажный. ход.	1
51	Одновременный одношажный ход.	1
52	Одновременный двухшажный. ход.	1
53	Одновременный бесшажный ход.	1
54-56	Коньковый ход.	3
57-58	Торможение и поворот «плугом».	2
59	Поворот переступанием.	1
60	Спуск в высокой, средней, низкой стойке, в позе отдыха.	1
61	Преодоление контруклона.	1
62	Сочетание изученных лыжных ходов.	1
63-64	Прохождение дистанции 3 км.	2



65-66	Прохождение дистанции 4,5 км.	2
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 час)</b>		
67	Вводный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
68	Перекаты на спине и животе. Кувырок вперёд.	1
69	Кувырок вперёд и назад.	1
70-72	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	3
73	Длинный кувырок вперёд (м); кувырок вперёд и назад (д).	1
74-76	Стойка на голове и руках (м); кувырок вперёд и назад (д).	3
77-78	Прыжки со скакалкой.	2
<b>4 четверть (24 часа)</b>		
79-80	Подъём переворотом (м); подтягивание из виса лёжа (д).	2
81	Лазание по канату в три приёма.	1
82-84	Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 см) (м); прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д).	3
<b>Футбол (6 часов)</b>		
85	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях футболом; терминология, правила игры в футбол.	1
86	Ведение мяча.	1
87	Остановка и передача мяча.	1
88	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
89-90	Удары по воротам.	2
<b>Лёгкая атлетика (6 часов)</b>		
91	Бег 30м; прыжок в длину с места	1
92	Бег 1000м; подтягивание в висе на высокой перекладине (м), в висе лёжа на низкой перекладине (д).	1
93-94	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	2
95-96	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	2
<b>Лапта (6 часов)</b>		
97	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лапты; правила игры в лапту.	1
98	Бросок и ловля мяча.	1
99-101	Удары по мячу	3
102	Игра в расстановке 2:2:2.	1

### 3.5. Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Раздел. Основы знаний</b>	В процессе занятий

<b>Раздел. Лёгкая атлетика (15 ч)</b>		
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
2	Специальные беговые упражнения	1
3	Повторный бег 30 метров.	1
4	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1
5	Бег 1000 метров; подтягивание в висе (м); в висе лёжа на низкой перекладине (д).	1
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1
7-8	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	2
9	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1
11	Бег до 2000 м без учёта времени. 1500м (д).	1
12	Бег по полосе препятствий.	1
13	Бег до 10-12 минут в умеренном темпе.	1
14	Кросс до 3000м.	1
15	Передача эстафетной палочки.	1
<b>Раздел. Спортивные игры (18 часов) (баскетбол)</b>		
16	Терминология, правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
17-18	Передача мяча на месте и в движении. Ведение с изменением направления и скорости.	2
19-20	Передача мяча в движении в «тройке по восьмёрке».	2
21-23	Бросок в корзину в два шага после ведения.	3
24	Бросок мяча в прыжке после ведения и остановки	1
25-27	Позиционное нападение и личная защита.	3
<b>2 четверть (21 час)</b>		
28 -30	Штрафной бросок.	3
31-33	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	3
<b>Волейбол (15 час)</b>		
34	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1
35-36	Верхняя и нижняя передача.	2
37	Передача мяча у сетки.	1
38	Передача мяча в прыжке через сетку.	1
39-40	Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	2
41	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
42-43	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	2
44	Верхняя прямая подача.	1
45-46	Прямой нападающий удар.	2
47-48	Игра в нападении. Игра в защите.	2
<b>3 четверть (30 часов)</b>		
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>		
49	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Терминология.	1
50	Попеременный двухшажный ход.	1
51	Попеременный четырёхшажный ход.	1
52	Одновременные ходы.	1
53	Переход с попеременных на одновременные ходы.	1
54	Преодоление контруклона.	1

55-56	Торможение и повороты.	2
57	Подъём в гору.	1
58	Спуск с горы.	1
59-61	Коньковый ход.	3
62-64	Переход с классических ходов на коньковые и наоборот.	3
65	Лыжные эстафеты.	1
66	Прохождение дистанции до 5 км.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 час)</b>	
67	Вводный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
68-70	Подъём переворотом (м), подтягивание в висе лёжа (д).	3
71-72	Кувырок вперёд из упора присев, кувырок назад.	2
73-74	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м), равновесие на одной; выпад вперёд, кувырок вперёд (д).	2
75-78	Из упора присев спиной стойка на голове и руках (м), мост из положения стоя с помощью (д)	4
	<b>4 четверть (24 часа)</b>	
79-80	Лазание по канату в три приёма.	2
81-84	Прыжок согнув ноги (козёл в длину высота 115 см (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д)	4
	<b>Футбол (6 часов)</b>	
85	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях футболом; терминология, правила игры в футбол.	1
86	Остановка и передача внутренней и внешней частью стопы. Остановка подошвой.	1
87	Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	1
88	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1
89	Удары по воротам.	1
90	Игровые задания 3:2; 3:3.	1
	<b>Лёгкая атлетика (6 часов)</b>	
91	Вводный урок. ТБ при занятиях ЛА; термины, правила	1
92-94	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	3
95	Бег 30 метров; прыжок в длину с места.	1
96	Бег 1000м; подтягивание (м), вис на согнутых руках (д).	1
	<b>Лапта (6 часов)</b>	
97	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лапты; правила игры в лапту.	2
98	Бросок и ловля мяча.	1
99-101	Удары по мячу.	3
102	Игра в расстановке 2:2:2.	1